

2026年1月



離乳食だより



四條畷市役所こども政策課

日付	時間帯	幼児食(0歳児クラス)	離乳食(後期・完了)	離乳食(中期)	離乳食(初期)
5(月)	昼食	ご飯 ポークカレー ブロッコリーと人参のサラダ	かゆ クリームシチュー風(鶏) ブロッコリーの和え物	かゆ クリームシチュー風(鶏) ブロッコリーの和え物	つぶしがゆ クリームシチュー風 ブロッコリーの裏ごし
	午後おやつ	牛乳 果物 ぱりんこ	果物 離乳用菓子(せんべい)	りんご 離乳用菓子(せんべい)	おろしりんご
6(火)	昼食	ご飯 ササミカツ コーンとワカメのサラダ チンゲン菜のスープ	かゆ ささみミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	かゆ ささみミンチと野菜ソテー チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎七草がゆ風	果物 ◎七草がゆ風(離乳用)	りんご ◎七草がゆ風(離乳用)	おろしりんご
7(水)	昼食	ご飯 松風焼き キャベツのドレッシング和え 麩とえのきのすまし汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 キャベツのすまし汁	かゆ 豆腐と鶏ミンチ煮 キャベツのすまし汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜あん キャベツのお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 豆乳プリン ハッピーターン	果物 離乳用菓子(ハイハイ)	りんご 離乳用菓子(ハイハイ)	おろしりんご
8(木)	昼食	ご飯 鮭のノルウェー風 もやしの和え物 切干大根のみそ汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 切干大根のみそ汁	かゆ 白身魚のケチャップあん 切干大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎栗きんとん	果物 ◎いもきんとん	りんご ◎いもきんとん	おろしりんご
9(金)	昼食	ベーコン炒飯 三度豆のごま和え クリームスープ	鶏ミンチと三度豆のおじや チンゲン菜のスープ	鶏ミンチと三度豆のおじや チンゲン菜のスープ	白身魚入りがゆ チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チヂミ	果物 ◎チヂミ風(離乳用)	りんご ◎チヂミ風(離乳用)	おろしりんご
10(土)	昼食	わかめうどん 果物	鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜) 果物	鶏ミンチの五目うどん(チンゲン菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
13(火)	昼食	ご飯 豚肉の野菜炒め 吉野汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のすまし汁	かゆ 豚ミンチとキャベツソテー 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚とキャベツ煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎卵の花クッキー	果物 ◎卵の花クッキー(離乳用)	りんご ◎卵の花クッキー(離乳用)	おろしりんご
14(水)	昼食	食パン コーンシチュー かぼちゃサラダ	かゆ 鶏ミンチと野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ	かゆ 鶏ミンチと野菜のクリーム煮 かぼちゃサラダ	つぶしがゆ クリーム煮(ブロッコリー) かぼちゃのつぶし
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎五平餅風	果物 ◎ごまおじや	りんご ◎ごまおじや	おろしりんご
15(木)	昼食	ご飯 すき焼き風煮 小松菜と麩のみそ汁	かゆ すき焼き風煮 小松菜と麩のみそ汁	かゆ すき焼き風煮 小松菜と麩のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐の白菜煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎さつま芋のあんこ添え	果物 ◎いもあん	りんご ◎いもあん	おろしりんご
16(金)	昼食	ご飯 焼き魚(さば) ピーマンの塩こんぶ炒め ほうれん草のすまし汁	かゆ 白身魚と野菜あん ほうれん草のすまし汁	かゆ 白身魚と野菜あん ほうれん草のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚のもみじ煮 ほうれん草のお汁(玉ねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎コーンフリッター	果物 ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	りんご ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
17(土)	昼食	イタリアンスパゲティー 果物	スパゲティーミート煮(豚) 果物	スパゲティーミート煮(豚) りんご	クタクタスパゲティー 野菜の吉野煮(キャベツ) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
19(月)	昼食	中華丼 スティックソーセージ あげとえのきのみそ汁	中華風おじや 豆腐のみそ汁	中華風おじや 豆腐のみそ汁	白身魚と白菜のおじや 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ココア蒸しパン	果物 ◎蒸しパン(離乳用)	りんご ◎蒸しパン(離乳用)	おろしりんご



日付	時間帯	幼児食(0歳児クラス)	離乳食(後期・完了)	離乳食(中期)	離乳食(初期)
20(火)	昼食	ご飯 鶏肉のポン酢揚げ わかめと胡瓜の和え物 豆腐とねぎのお吸い物	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 豆腐のすまし汁	かゆ 鶏ミンチと野菜ソテー(醤油) 豆腐のすまし汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎大根餅	果物 ◎大根餅(離乳用)	りんご ◎大根餅(離乳用)	おろしりんご
21(水)	昼食	ご飯 ミートローフ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツとしめじのスープ	かゆ 合ミンチとブロッコリーソテー キャベツのスープ	かゆ 合ミンチとブロッコリーソテー キャベツのスープ	つぶしがゆ 白身魚とブロッコリーのすり流し キャベツのスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ホットケーキ(ホイップ付き)	果物 ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	りんご ◎米粉のホットケーキ(離乳用)	おろしりんご
22(木)	昼食	ご飯 野菜のみそだれかけ 小松菜のすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 小松菜と麩のすまし汁	かゆ 野菜のみそ煮 小松菜と麩のすまし汁	つぶしがゆ 豆腐とじゃが芋のつぶし煮 小松菜のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎チーズパン	果物 ◎チーズパン(離乳用)	りんご ◎チーズパン(離乳用)	おろしりんご
23(金)	昼食	ご飯 あじのカレーパン粉焼き ひじきの煮物 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のみそ汁	かゆ 白身魚とひじき煮 白菜のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜のすり流し 白菜のお汁(たまねぎ)
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎豆乳あべかわ	果物 ◎ミルクあべかわ	りんご ◎ミルクあべかわ	おろしりんご
24(土)	昼食	きつねうどん 果物	じゃこ入り五目うどん 果物	じゃこ入り五目うどん りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(チンゲン菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	
26(月)	昼食	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ(ツナ入り)	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ 果物	かゆ クリームシチュー風(鶏) 胡瓜と人参サラダ りんご	つぶしがゆ 野菜のクリーム煮 胡瓜の裏ごし おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎ニューメン(かまぼこ)	◎ニューメン(離乳用)	◎ニューメン(離乳用)	
27(火)	昼食	ご飯 煮魚(たら) もやしのごま和え 粕汁	かゆ 白身魚と野菜あん 豆腐と大根のみそ汁	かゆ 白身魚と野菜あん 豆腐と大根のみそ汁	つぶしがゆ 白身魚と野菜あん 豆腐と大根のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎きなこクッキー	果物 ◎きなこクッキー(離乳用)	りんご ◎きなこクッキー(離乳用)	おろしりんご
28(水)	昼食	NEG 丸ロール 鶏肉のトマトオニオンソース ブロッコリーと人参のポン酢和え しめじのスープ	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー 玉ねぎのスープ りんご	かゆ 鶏ミンチとブロッコリーのソテー 玉ねぎのスープ	つぶしがゆ 豆腐とブロッコリーのすり流し 玉ねぎのスープ
	午後おやつ	お茶 りんご ◎青菜のおにぎり	◎ごまおじや	◎ごまおじや	おろしりんご
29(木)	昼食	ご飯 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁	かゆ 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁	かゆ 豆腐の肉あんかけ さつま芋のみそ汁	つぶしがゆ 豆腐と野菜煮 さつま芋のお汁
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎キャロット蒸しパン	◎キャロット蒸しパン(離乳用)	◎キャロット蒸しパン(離乳用)	おろしりんご
30(金)	昼食	ご飯 豚肉とじゃが芋の中華炒め チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチとじゃが芋ソテー(醤油) チンゲン菜のスープ	かゆ 豚ミンチとじゃが芋ソテー(醤油) チンゲン菜のスープ	つぶしがゆ 白身魚とじゃが芋のつぶし煮 チンゲン菜のスープ
	午後おやつ	牛乳 果物 ◎パウンドケーキ風	果物 ◎パウンドケーキ風(離乳用)	りんご ◎パウンドケーキ風(離乳用)	おろしりんご
31(土)	昼食	五目ラーメン 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) 果物	豚ミンチの五目うどん(白菜) りんご	クタクタうどん 野菜の吉野煮(白菜) おろしりんご
	午後おやつ	牛乳 食パン	食パン	食パン	

※天候・材料等の都合により献立を変更する場合があります。 ◎印は手作りおやつです。
 ※幼児食、後期・完了食の果物はりんご、バナナ、オレンジ等柑橘類を提供予定です。
 〈初期〉 かゆはつぶしがゆです。〈中期〉 かゆは七分がゆです。〈後期・完了期〉 かゆは全がゆです。

